



¡Hágalos Moverse!



Los niños aprenden y crecen haciendo cosas. Se mejoran sus habilidades mediante la actividad. Niños activos aprenden mejor en la escuela, manejan mejor sus frustraciones y tienen mejor coordinación. Pero, sabe usted que...

- Muchos niños pasan 30 horas o más por semana sentados delante de la televisión o el video.
- Uno de cinco niños está sobrepeso. También, varios pre-escolares ya tienen diabetes, alta presión y colesterol alto.
- Muchas veces niños inactivos llegan a ser jóvenes de peso excesivo.

¡Quizá usted desea que su niño/niña se calme más! Sin embargo, los niños necesitan 1-2 horas o más de actividad por día. A continuación hay ideas para que su niño/niña se mueva y otras ideas para que se calme. Estas actividades cuestan poco o nada, necesita poco campo y muchas se pueden hacer adentro.

Tiempo activo

Poner a su niño/niña a jugar con: patineta, bicicleta, triciclo y otros juguetes que tiene que mover por si solo.

Planear excursiones familiares como caminar, adoptar una carretera, un parque o una playa para mantener limpio, encontrar albercas/piscinas que no cobren, hacer una area en la casa (con tapetes o mantas) donde se permite brincar.

Poner a su niño/niña a hacer tareas de la casa. Hágalas divertidas: darle de comer al cocodrillo (poner ropa en la lavadora), correr detrás de los conejitos (barrer)

Bailar con música o hacer ejercicio de videos con su niño/niña.



Jugar juegos activos con su niño/niña como: brincar la cuerda, sillas musicales, peguila, pistolas de agua, carreras, pelota, jugar 'ser un animal' imitando las mociones de rana, canguro, pajar, perro, etc., las escondidas, pedirle que busque piedras, pajaros, ardillas, etc. al caminar.

Cuando los padres están ocupados haciendo otras cosas, los niños necesitan aprender a jugar solos. Pueden divertirse haciendo cosas sencillas como jugar con casuelas en un lugar seguro. En vez de prender la televisión, déle juguetes que desafien su imaginación y creatividad.

Los niños aprenden menos cuando son entretenidos con la televisión. Aprenden más usando sus músculos y mentes. Aprenden lo mejor relacionando y jugando con usted.

¡El tiempo activo es tan importante para el desarrollo de su niño/niña como la buena nutrición!

Tiempo quieto

Bloques o "Legos"

Libros (leer a su niño/niña)

Pintar, dibujar, colorear

Rompecabezas/plasticina

Arte

Tarjetas de destello/juegos

Juegos de tablero

Ver videos o televisión educacional con su niño/niña

Pennsylvania WIC Program



WE'RE THERE.

For Your Health. For Your Community.

DEPARTMENT OF HEALTH
Mark Schweiker, Governor



Robert S. Zimmerman, Jr. Secretary of Health